

ほけんだより

伊丹市立東中学校
保健室
2019年5月号



新学期が始まって約1ヶ月、入学・進級で新しい出会いがあり、環境も大きく変わり、気疲れもあってしょうね。この連休は、ゆっくり心も体もリフレッシュできましたか？
まもなくある、「宿泊行事」や「トライやる・ウィーク」に向けて、体調を整えておきましょう！

★保健行事★

| 日時 | 健診名 | 対象 | 注意事項 |
|----------------|----------------------|--------------------------|----------------------------------|
| 5/21(火) 8:50まで | 尿再検査 (未提出者も含む) | 1年・3年生の 対象者のみ | 該当者のみ事前に連絡をします 朝一番に保健室へ提出すること |
| | | ※2年生はトライやるウィークのため6月3日に提出 | |
| 5/23(木) 14:00~ | 校医健診 | 該当者のみ | 5校時の服装でかまいません |
| 5/30(木) 午後予定 | 心臓二次健診 | 該当者のみ | 該当者のみ事前に連絡をします |
| 5/31(金) 13:30~ | 歯科健診 | 2年・3年生 | 歯ブラシを持ってくること |
| 6/3(月) 8:50まで | 尿再検査 (未提出者も含む) | 対象者のみ | 該当者のみ事前に連絡をします 朝一番に保健室へ提出すること |
| | | 対象者のみ | 朝一番に保健室へ提出すること |
| 6/7(金) 8:50まで | 尿検査(予備日) ※本年度最終です | 対象者のみ | 朝一番に保健室へ提出すること |
| 6/7(金) 13:30~ | 歯科健診 | 1年生と 前回欠席者 | 歯ブラシを持ってくること |
| 6/13(木) 9:30~ | 脊柱健診 | 1年 | 朝読書後に、体操服に着替えておくこと |
| 6/14(金) 午前予定 | 学校保健委員会 | 全校生 | 全校集会の時に「熱中症の予防注意」についてお話をする予定です |

治療勧告書を渡しています！

各健診が終わるごとに治療が必要な人には、治療勧告書を渡しています。
保護者と相談し病院を受診してくださいね。学校での健康診断は、スクリーニング検査(疑わしいものを選び出すこと)です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。治療勧告書を受け取った人は、早めに病院を受診してください。

視力検査については、両眼A(1.0可能)ではなかった生徒に治療勧告書を渡しています。測定的环境により見えにくかった場合もありますので、再検査を5月中保健室でしています。昼休みや放課後に希望する場合は、受け取った治療勧告書を持って保健室へ来て下さいね。健診中や保健室不在の日はありません。よろしくお願いします。

※注意：宿泊行事のため、保健室不在の日があります

5月15日~5月17日(林間学舎)、5月24日~5月28日(修学旅行、代休含む)



おねがい

修学旅行や林間学舎には、
学校から「飲み薬」は持って行きません！



- 必ず自分の身体にあった常備薬を持参しましょう。
※飲む時間も自分で覚えておこう！
- 乗り物酔いをする人は、酔い止め薬を行き・帰りだけではなく、行事の間に必要な分を用意しましょう！

友だちが困っていても自分の薬を絶対にあげてはダメです！
体質に合わないことがあり、逆に症状を悪化させてしまう危険性があります。
困った時には、近くの先生に相談しましょう！



元気に参加できるように、健康面で気になることがあれば、事前に病院を受診しましょう。また、環境が変わる分、行事先では無理をし過ぎないでください。家に元気に帰るまでが宿泊行事ですよ。

乗り物酔いから守るために



乗り物酔い

前日

しっかり睡眠をとる。
睡眠不足だと酔いやすくなります。



当日朝

朝ごはんは腹八分目。
満腹すぎても空腹すぎてもダメ。



乗車前

30分前に酔い止めの薬を飲んでおきましょう。
※薬の説明書は読んでおこう。



乗車中

エチケット袋はすぐに取り出せるところに。眠ってしまえば酔わずに済みます。不安が乗り物酔いを引き起こすこともあるので、「酔わない！」と思うことも大事。



エチケット袋

ビニール袋と紙袋を重ねておくと漏れない・見えないので◎



お茶を持って来よう！

気温も少しずつ上がり、暑くなってきました。運動量も増え、たくさん汗をかきます。熱中症は、急に暑くなる5月・6月が要注意です！必ず自分で必要な分のお茶を用意して、学校に持ってきてきましょう。休み時には、こまめに水分補給しましょう。

